

祝 長上地区成人式

長上地区成人式が、1月12日（日）に浜松市総合産業展示館ホールにて開催されました。式典では、実行委員長、来賓よりお祝いのお言葉をいただき、続いて新成人による決意の言葉が述べられました。

式典後は、懇親会に移り恩師との再会で昔話に花を咲かせ、また、友人と語り、最後に全員で記念写真の撮影が行われました。（撮影した写真は、新成人全員に記念品として贈ります。）

地元自治会をはじめ、地域関係者の皆様方のご支援ご協力により、素晴らしい成人式を執り行うことができました。

新成人の今後益々のご活躍を期待しております。



裏面もご覧ください。



講座のご報告

【学習成果活用事業講座】 第2弾

認知症高齢者への対応方法と
身体に負担をかけない介護方法の実践



講師：天王病院 理学療法士 山口 隆広 先生
聖隷三方原病院 医師 磯貝 聡 先生



＜前半＞

理学療法士による、介護する方のための「頭の体操を取り入れた腰痛予防体操」を行いました。

＜後半＞

医師による、「認知症とは何か？」について講義を受け、認知症の基礎知識を学びました。

会員募集！



長上吹き矢同好会

体験・初心者
大歓迎！！



今、大人気の腹式呼吸を取り入れた吹き矢です！！
楽しみながら健康な身体を保ちましょう♪♪



【活動日】 毎月、第1.第3 月曜日 9:30～11:30
【活動内容】 健康吹き矢の練習
【連絡先】 森田 伸廣 ☎ 090-6766-5160



会員募集！



らくらくヨーガ

一緒に
行いましょう！

暮らしの中に取り入れられる♡らくらく体操！
自分の身体に合わせて、出来る範囲で行う
易しいヨーガです！！



【活動日】 毎月、第1.第3 火曜日 9:30～11:00
【活動内容】 健康増進・老化防止・体力維持に
無理のない体操のヨーガを行っています！
【連絡先】 大石 ☎ 053-462-9116